استناد به این مقاله: کارشکی، حسین؛ گراوند، هوشنگ؛ دهقانی نیشابوری، محسن (۱۳۹۱). نقش شکاف بین اهداف و آرزوها و شانس دست‌یابی به آن‌ها در شادکامی دانشجویان.
پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۲)، ۱۵۴-۱۳۳.

# نقش شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دست‌یابی به آن‌ها در شادکامی دانشجویان

دکتر حسین کار شکی[۱]، هوشنگ گراوند[۲]، محسن دهقانی نیشابوری[۳]

دریافت:۱۳۹۰/۹/۱۳ پذیرش:۱۳۹۱/۱۱/۳۰

## چکیده:

*هدف پژوهش حاضر بررسی نقش دغدغه‌ها، آرزوها و شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی است. این پژوهش به روش توصیفی طراحی و انجام شد. نمونه شامل ۲۱۰ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بودند. پرسش‌نامه اهداف و آرزوها و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد توسط دانشجویان تکمیل شد. پایایی و روایی سازه پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد قبلا در ایران احراز شده است پایایی و روایی سازه پرسش‌نامه اهداف و آرزوها نیز توسط پژوهش‌گران احراز شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بجز همبستگی بین شکاف اهمیت معنویت با شانس دستیابی به آن با شادکامی، شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در سایر مولفه‌ها با شادکامی رابطه منفی معنی‌داری دارند و نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که ۱۵ درصد واریانس متغیر شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها قابل تبیین است و این مقدار به لحاظ آماری معنی‌دار است. نتایج آزمون چند متغیری نشان داد بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های لذت و موفقیت مالی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ اما در بقیه خرده هدف‌ها تفاوت معنی‌دار نیست. نتایج آزمون t نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در شادکامی با هم تفاوت معنی‌داری ندارند.*

***کلید واژه‌ها:*** *شادکامی، اهداف و آرزوها، اهمیت، شانس دستیابی و شکاف*

---

۱ عضو هیات علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد karshki@gmail.com

۲ نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی دانشگاه لرستان hoshanggaravand@gmail.com

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه فردوسی مشهد Dehghani.mohsen66@gmail.com

**مقدمه**

یکی از نیازهای انسان شاد بودن است و داشتن هدف در زندگی نقش مهمی در احساس شادکامی[1] و خوشبختی انسان دارد. شادکامی جنبه‌ای از عواطف انسانی است که دارای جنبه‌ها و تجلیات مختلف فردی اجتماعی، روانی- جسمانی و شناختی عاطفی می‌باشد (کاپلان، شما و لیت[2]، ۲۰۰۸). برخی از نویسندگان سازه شادکامی صرف را به عنوان نماینده اصلی سنت لذت‌گرایانه استفاده کرده‌اند که توجه ویژه‌ای در پژوهش‌های مربوط به رضایت از زندگی دریافت کرده‌است. سازه شادکامی ذهنی به عنوان نماینده سنت کمال‌گرایانه انتخاب شده است که بر توسعه مهارت‌ها و رشد شخصی که هر دو به عنوان شاخص‌های کلیدی عملکرد مثبت در نظر گرفته می‌شوند، متمرکز است (دیاز[3] و همکاران،۲۰۰۶). طبق نظر لوبومیرسکی، کینگ و دینر[4] (۲۰۰۵) شادکامی از ارزیابی‌های فرد ناشی می‌شود. به گفته آن‌ها فرد خود را در مقایسه با بسیاری از استانداردها شامل افراد دیگر، شرایط گذشته، سطح ایده‌آل از رضایت و نیازش برای رسیدن به اهداف خود قرار می‌دهد. نتیجه‌ای که او در مورد تفاوت بین شرایط فعلی و این استانداردها به دست می‌آورد تعیین‌کننده میزان شادکامی وی می‌باشد.

شادکامی متاثر از ماهیت تجارب ذهنی فرد می‌باشد و به جنبه‌های مختلف عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی او وابسته است. ما می‌توانیم شادکامی را به عنوان نتیجه تعادل بین انتظارات فرد و دستاوردهای او در حوزه‌های مختلف از عمل انسان، از جمله کار، خانواده، بهداشت، شرایط مادی زندگی، و روابط فردی و عاطفی در نظر بگیریم (لوبومیرسکی، شلدون و شکید[5]، ۲۰۰۵).

از آنجا که شادی تاثیر کمی و کیفی زیادی بر زندگی دارد، در فرایند تحول و توسعه مورد تاکید و توجه قرار گرفته است. هدف از پژوهش‌های مربوط به شادی، بررسی علل شادی و فرایندهای مولد آن است، برخی از علل آن نظیر اوقات فراغت، خلق مثبت و حتی عواملی نظیر شخصیت نیز تا حدودی قابل تغییراند. پژوهش‌گران نشان می‌دهند که شادی صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. نظریه‌پردازان و پژوهش‌گران زیادی در کارهای عملی خود سعی کرده‌اند منابع و عوامل موثر بر شادی یا شادکامی را معرفی نمایند (به عنوان مثال آرگایل[6]، ۲۰۰۱، ترجمه گوهری انارکی

---

1 happiness
2 Kaplan, Shema & Leite
3 Diaz
4 Lyubomirsky, King & Diener
5 Lyubomirsky, Sheldon & Schkade
6 Argyl

و همکاران، ۱۳۸۳). این منابع و عوامل می‌تواند تحت مجموعه عامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی مورد بحث قرار گیرد.

از عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن همچون درونگرایی و برونگرایی، اعتماد به نفس سبک‌های شناختی، خوش‌بینی، خوشنودی و رضایت‌مندی، وظیفه‌شناسی، ثبات، سازگاری و سلامت روان اشاره داشت (پرنگار[1]، ۲۰۰۴، دینر و کولکر، ۱۹۹۸، به نقل از طاهرنشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۸، هیلز و آرگایل[2]، ۲۰۰۱، چنگ و فارنهام[3]، ۲۰۰۷، چامرو- پرمیوزیک، بنت، فارنهام[4]، ۲۰۰۷، عناصری، ۱۳۸۶، خوش کنش و کشاورز افشار، ۱۳۸۷، احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۷، مغانلو و آگیلار- وفایی، ۱۳۸۸).

از منابع و عوامل جسمانی؛ سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، فعالیت‌های جنسی و تمرین‌های ورزشی رایج‌ترین می‌باشد (وینهون، ۱۹۹۴ به نقل از طاهرنشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۸، آرگایل، ۲۰۰۱، پیرو[5]، ۲۰۰۶). از منابع و عوامل اقتصادی شادی می‌توان به کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره داشت (مورفی و اتاناسو[6]، ۱۹۹۹، اسوالد[7]، ۱۹۹۷). حضور در مراسم و اماکن مذهبی، ارتباط با خدا، اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات از جمله منابع و عوامل مذهبی و معنوی شادی می‌باشد (عقیلی و کومار[8]، ۲۰۰۸، موکرجی و بران[9]، ۲۰۰۵، للکس[10]، ۲۰۰۶، صحرائیان، غلامی و امیدوار، ۱۳۸۹، کاظمیان مقدم و مهرابی زاده هنرمند ۱۳۸۸، قادری، ۱۳۸۹، روحانی و معنوی پور، ۱۳۸۷، علی محمدی و جان بزرگی، ۱۳۸۵).

از عوامل فرهنگی، می‌توان از توسعه علمی و فرهنگی، تحصیلات، هنر، و رسانه‌های جمعی نام برد. شادکامی، زمانی پیچیده‌تر می‌گردد که این موضوع در یک چارچوب فرهنگی مورد بررسی قرار گیرد. از میان عوامل گوناگون و نقش آن‌ها در شادی و بهزیستی، نقش فرهنگ قابل توجه است. شادکامی به گونه‌ای مختلف در هر فرهنگ (فردگر و جمع گرا) مفهوم‌سازی شده است و همبسته‌های آن نیز متفاوت می‌باشد. در جوامع فردگرا فرد آزاد است ولی در جوامع جمع‌گرا تاکید بیشتر بر اهمیت گروه و روابط اجتماعی است (کرمی نوری و مکری، ۱۳۸۱). نتیجه کلی پژوهش‌های پیش‌گفته این است که شادکامی

1 Pernegar
2 Hills & Argyle
3 Cheng, & Furnham
4 Chamorro-Premuzic, Bennett & Furnham
5 Peir´o
6 Murphy & Athanasoud
7 Oswald
8 Aghili & Kumar
9 Mookerjee & Beron
10 Lelkes

یک ویژگی است که تحت تاثیر عوامل چندگانه قرار دارد.از این میان سه دیدگاه تحت عنوان شرایط تعیین شدهٔ ژنتیکی، اوضاع زندگی، و فعالیت‌های ارادی توانسته‌اند حمایت پژوهشی بیشتری را به خود جلب کنند که در این پژوهش، چون هدف و اراده لازم و ملزوم یکدیگرند، اهداف دانشجویان را می‌توان در دیدگاه سوم یعنی فعالیت‌های ارادی جای داد. دیدگاه ژنتیکی شادکامی را یک ویژگی تعیین شده می‌داند که سطح آن در طول زمان ثابت و پایدار باقی می‌ماند. بر اساس این دیدگاه شادکامی از تاثیرپذیری عوامل غیر ژنتیکی مصون است و نسبت به کنترل مقاوم است (لایکن و تله ژن[1]، ۱۹۹۶). لایکن و تله ژن (۱۹۹۶) با انجام پژوهش‌هایی پیرامون دوقلوها به این نتیجه رسیدند که وراثت جزء باثبات شادکامی است. پژوهش‌گران پیرو این دیدگاه، ویژگی‌هایی را که به وراثت نسبت داده شده و دارای اساس عصبی زیستی هستند مانند صفات تغییرناپذیر درونی، ویژگی‌های مزاجی، صفات شخصیتی، مانند برونگرایی، انگیختگی، و عاطفه‌پذیری منفی را مهم‌ترین عامل تاثیرگذار بر سطح شادکامی افراد در نظر می‌گیرند (رابینسون، امد و کورلت ۲۰۰۳، به نقل از احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۷).

دیدگاه اوضاع زندگی عواملی مانند اوضاع مرتبط با شادکامی که در زندگی فرد روی می‌دهند را تعیین کنندهٔ سطح شادکامی قلمداد می‌کنند. از جمله اوضاع مرتبط با شادکامی می‌توان به ملیت، موقعیت جغرافیایی، فرهنگی که فرد در آن پرورش یافته است عوامل جمعیتی مانند سن، جنس و نژاد اشاره کرد. همچنین وضعیت تاهل، اشتغال، درآمد، سلامتی، پیوندهای مذهبی و تاریخچهٔ زندگی فرد که در برگیرندهٔ رویدادهای زندگی فرد (مانند تجربهٔ ضربه روانی در کودکی، حضور در سانحهٔ رانندگی، برنده شدن، و ...) جزء عوامل مهم تاثیرگذار بر شادکامی در نظر گرفته می‌شوند (لایوبو میرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). دیدگاه فعالیت‌های ارادی، طیف وسیعی از فعالیت‌هایی که افراد انجام می‌دهند و یا افکاری که در زندگی روزمره‌اشان دارند را مهم‌ترین عامل‌تاثیرگذار بر شادکامی می‌داند. از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به ورزش مدام و سعی در مهربانی با مردم (کلتنر و بونانو[2]، ۱۹۹۷) و همچنین اهداف فردی (شلدون و هوسر – مارکو[3]، ۲۰۰۱) اشاره کرد.

یکی از عوامل موثر بر شادکامی کیفیت، کمیت و نوع دغدغه‌ها[4] یا اهدافی است که فرد برای خود بر می‌گزینند. داشتن هدف در زندگی می‌تواند احساس شادکامی و خوشبختی را در انسان به وجود بیاورد. «ادوین لاک»، هدف را چنین تعریف کرده است: چیزی که فرد درصدد دستیابی به آن است. هدف،

1 Lykken & tellegen
2 Keletner & Bonanno
3 Sheldon & Houser – Marko
4 aspirations

مقصود یا منظور یک فعالیت و اقدام به حساب می‌آید (رابرت کونبر و آنجلو کینیکی، ترجمه علی اکبر فرهنگی، ۱۳۸۴). جایگاه و اهمیت اهداف برای برخوردار بودن از یک زندگی خوب و شاد، امری انکار ناپذیر و غی قابل کتمان است (کینگ و همکاران[1]، ۲۰۰۶). برخی مولفان با توجه به یافته‌های موجود، ادعا نموده‌اند که وجود و احساس هدف‌مندی در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش‌های مثبتی به انجام رسانند. به همین لحاظ اغلب زندگی هدف‌مند را از عوامل مهم سلامت روان شناختی می‌دانند (فلدمن و اشنایدر[2]، ۲۰۰۵، اشنایدر، ۲۰۰۲). به طور کلی نظریه‌پردازان دیگری وجود دارند که راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدف‌ها، نیازهای بنیادی، معنی‌دار بودن و هدف‌مندی زندگی می‌دانند (کاظمیان مقدم و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۸).

اکثر مشکلات روان‌شناختی از اختلال در انگیزش نشات می‌گیرد؛ یعنی روش‌های ناکارآمدی که افراد بر اساس آن به تعقیب اهداف می‌پردازند. اهداف نقش کلیدی در رفتار بشر ایفا می‌کنند و انجام هر کاری در زندگی مستلزم انتخاب و تعقیب یک هدف است؛ بنابراین یک هدف مناسب برای رسیدن به سلامت روان‌شناختی از اهمیت خاصی برخوردار است (ککس و کلینگر[3]، ۲۰۱۱). در روان‌شناسی به فرایندهایی که تلاش برای رسیدن به هدف را میسر می‌سازند انگیزش می‌گویند. ککس و کلینگر (۲۰۰۲) انگیزش را اینگونه تعریف می‌کنند: انگیزش یعنی حالت‌های درونی موجود زنده که به برانگیختگی، تداوم و هدایت رفتار به سوی هدف منجر می‌شود. شیوه‌هایی که افراد برای تعقیب اهداف خود بکار می‌گیرند به عوامل مختلفی از جمله اجتنابی یا گرایشی بودن هدف، چارچوب زمانی عمل، پیش‌بینی جزئیات، مشکلات موجود بر سر راه تعقیب اهداف، تعهد و درجه‌ی تضاد یک هدف با هدف دیگر بستگی دارد که در مجموع ساختار انگیزشی فرد را می‌سازند (الیوت، چیرکو، کیم و شلدون[4]، ۲۰۰۱؛ الیوت و چرچ[5]، ۲۰۰۲). همچنین میزان عینی بودن اهداف و توجه به چگونگی رسیدن به اهداف عامل مهمی است که میزان دستیابی و رسیدن به اهداف را افزایش می‌دهد. این امر موجب می‌شود که افراد از موانعی که بر سر راه رسیدن به اهدافشان قرار دارد، آگاه شوند (ککس و کلینگر، ۲۰۱۱).

ادبیات پژوهش نشان دهنده‌ی این است که رضایت از زندگی با ادراک افراد از داشتن اهداف مهم در

1 King & et. al
2 Feldman & Snyder
3 Cox & Klinger
4 Elliot, Chirkov, Kim & Sheldon
5 Elliot & Church

زندگی و پیشرفت رضایت‌بخش در به دست آوردن آن‌ها رابطه دارد. برای مثال بیشتر مردم ارزش بسیار بالایی برای برقراری و حفظ روابط صمیمانه و نزدیک قائل هستند و به دست آوردن این اهداف بین فردی با حس رضایت از زندگی ارتباط بسیار قوی دارد (بایمستر و لری[1]، ۱۹۹۵). مطالعات طولی هالیچ و جپرت[2] (۱۹۹۸) نشان داد که احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به داشتن اهداف قابل دستیابی بستگی دارد، بخصوص در افرادی که نسبت به اهداف خود تعهد بیشتری احساس می‌کنند. همچنین افرادی که اهداف قابل دستیابی و عینی بر می‌گزینند دارای سطح رضایت از زندگی بالایی می باشند، از روابط اجتماعی خود احساس رضایت و خشنودی می‌کنند و بیشتر منابع استرس‌زا را کنترل می‌کنند (کامپتون[3]،۲۰۰۰ و بولینی و همکاران[4]، ۲۰۰۴). از سوی دیگر دستیابی به همه‌ی اهداف به یک اندازه بر رضایت از زندگی و بهزیستی نقش ندارد. برای مثال پیشرفت در اهدافی که توسط دیگران یا تحت فشارهای اجتماعی به فرد تحمیل شده، کمتر از اهدافی که خود فرد آن‌ها را انتخاب کرده است، موجب بهزیستی می‌شوند (شلدون، ۲۰۰۴). گیبسون، ایوانکویچ و دونللی[5] (۲۰۰۴) ویژگی‌های اهداف تاثیرگذار بر انگیزه‌ی افراد را اینگونه بیان میکنند: اول، اهداف باید مورد پذیرش باشند و با ارزش‌های شخص در تضاد نباشند. اگر افراد در تعیین اهداف و مقاصد خویش اجازه‌ی دخالت و اظهار نظر داشته باشند، اغلب موجب گسترش اهداف و پذیرش و انجام آن توسط فرد می‌شود. دوم، اهداف مورد پذیرش در صورتی که چالش برانگیز اما دست یافتنی باشند، می‌توانند بر انگیختگی را ایجاد کنند. به عبارت دیگر اهداف سطح بالا نسبت به اهدافی که دستیابی به آن‌ها غیر ممکن است عملکرد بهتری را بر می‌انگیزند. سوم، اهداف باید مشخص، عینی و قابل اندازه‌گیری باشند. سیتز، لاتام، تاسا و لاتام[6] (۲۰۰۴) نیز اظهار می‌دارند که داشتن اهداف چالش برانگیز و معین نسبت به اهداف مبهم، میزان عملکرد بالاتری را به همراه خواهد داشت. به عقیده‌ی ککس و کلینگر (۲۰۱۱) ارتباط بین اهداف و شناخت، هیجان، تخیلات و رفتار از نقطه نظر مداخلات درمانی نیز حائز اهمیت هستند. آن‌ها معتقدند آسیب‌های شناختی، هیجانی و رفتاری ارتباط تنگاتنگی با مشکلات مربوط به تعقیب هدف دارند؛ یعنی هرچقدر مشکلات و آسیب‌های موجود بر سر راه تعقیب هدف بیشتر باشد، آسیب‌های شناختی، هیجانی و رفتاری نیز بیشتر بروز می‌کند. همچنین رضایت افراد از زندگی تا حد زیادی از باور آن‌ها نسبت به دستیابی به اهداف مطلوبشان سرچشمه می گیرد

1 Baumeister & Leary
2 Halisch & Geppert
3 Compton
4 Bollini & etal
5 Gibson, Ivancevich & Donnelly
6 Seijts, Lattam, Tasa & Lattam,

(کاپلان و مادیکس[1]، ۲۰۰۲).

با توجه به ادبیات و پژوهشهای گذشته می توان گفت، اساسی ترین هدف‌های مورد توجه دانشجویان عبارتند از: امنیت، لذت، معنویت، سلامتی، حس اجتماعی، وابستگی، پذیرش خود، همنوائی، محبوبیت، تصویر بدنی و موفقیت مالی. بشر همیشه به دنبال رسیدن به هدف و آرزو بوده و طبعا در پوشیدن جامه عمل به این دو نیز تلاش و کوشش بی بدیل داشته و زمانی نیز در رسیدن به اهدافی که برای خود انتخاب کرده است با شکست مواجه می‌شود. یکی از دلایل این شکست می‌تواند این باشد که اهدافی را که فرد انتخاب می‌کند با امکاناتی که در اختیار دارد خیلی فاصله دارد، همین شکاف بین اهداف انتخاب شده با امکاناتی که فرد برای دستیابی به آن‌ها دارد موجب افسردگی و در نهایت کاهش شادکامی او می‌شود. با توجه به پیشینه پژوهشی که بر نقش عوامل مختلف موثر در شادکامی انسآن‌ها اشاره داشته‌اند و لزوم شناسایی عوامل مختلف موثر بر شادکامی و همچنین اهمیت شادکامی به عنوان یک شاخص مثبت از یک سو و شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها به عنوان یک چالش بزرگ از سوی دیگر، و توجه به جمعیت دانشجویی به عنوان یک جمعیت جوان و آینده‌ساز که همواره مورد توجه مسئولین بوده، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اهداف و آرزوها و شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دست یابی به آن‌ها در شادکامی دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد انجام پذیرفت. در این پژوهش منظور ما از شکاف، فاصله بین اهمیت اهداف و آرزوها برای دانشجویان با شانس دستیابی به آن‌ها یا امکاناتی که دانشجویان برای رسیدن به این اهداف و آرزوها دارند است. در واقع ما نمرهٔ اهمیت اهداف و آرزوهای هر دانشجو را از نمرهٔ شانس دستیابی او برای رسیدن به آن اهداف و آرزوها کم کرده‌ایم تا نمره شکاف او را به دست آوریم. سپس این فرضیه را آزمون خواهیم کرد که شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها می‌تواند شادکامی دانشجویان را پیش‌بینی کند. همچنین این پرسش آزمون خواهد شد که آیا بین میانگین شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟

## روش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی- همبستگی مبتنی بر مدل‌های رگرسیون است که در آن دغدغه‌های دانشجویان و شکاف بین آن‌ها به عنوان پیش‌بین شادکامی فرض شده است.

---

1 Kaplan & Maddux

*جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری.* جامعه آماری در این پژوهش دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بودند که تعداد کل آن‌ها حدود ۱۶۰۰ نفر است. از جامعه یاد شده نمونه‌ای به حجم ۲۵۰ نفر انتخاب شد و ۲۵۰ پرسشنامه به صورت نمونه‌گیری در دسترس، بین آن‌ها توزیع شد. با کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش و پالایش آن‌ها، داده‌های مربوط به ۲۱۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. لذا نرخ تکمیل ۸۴ درصد است. این عدد با توجه به نوع تحقیق و وقت‌گیر بودن اجرای پرسشنامه عدد مناسبی است. از کل نمونه ذکر شده، ۱۱۶ نفر مرد (۵۵٪) و ۹۴ نفر آن‌ها زن (۴۵٪) بودند.

*ابزار گردآوری داده‌ها.* برای گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه اهداف و آرزوها و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد.

*پرسشنامه اهداف و آرزوها*[1]: این نسخه از پرسشنامه اهداف و آرزوها، مبتنی بر نسخهٔ پیشین (کاسر و رایان، ۱۹۹۳، ۱۹۹۶، ۲۰۰۱، به نقل از گروزت و همکاران۲، ۲۰۰۵) می‌باشد که شامل ۱۱ حوزه از اهداف متفاوت می‌باشد. این پرسشنامه شامل ۵۷ هدف می‌باشد که افراد ممکن است در آینده برای خود انتخاب کنند. افراد به دو صورت به هر سوال جواب می‌دادند اول اینکه هر هدف چقدر برای آن‌ها اهمیت دارد و دوم اینکه شانس دستیابی برای رسیدن به هر هدف برای آن‌ها چقدر است؛ و آزمودنی‌ها برای اهمیت هر هدف در آینده از ۱ (اصلا اهمیت ندارد) تا ۹ (بشدت اهمیت دارد) جواب می‌دادند و در ادامه برای شانس دستیابی به هر هدف از ۱ (اصلا شانس ندارم) تا ۹ (بشدت شانس دارم) جواب می‌دادند. هشت تا از خرده مقیاس‌های آن منطبق بر مطالعات پیشین (کاسر، ۱۹۹۶، کاسر و رایان۳، ۱۹۹۳، ۱۹۹۶) بودند که شامل ابعاد زیر بودند: موفقیت اقتصادی (۴ سوال)، تصویر بدنی (۵ سوال)، محبوبیت (۴ سوال)، پذیرش خود (۷ سوال)، وابستگی (۶ سوال)، حس اجتماعی (۴ سوال)، سلامت جسمانی (۵ سوال)، و معنویت (۷ سوال) سه خرده مقیاس دیگر برای این مطالعه توسعه یافت که شامل همنوائی (۵ سوال)، لذت (۵ سوال) و امنیت ( ۵ سوال) می‌باشد. گروزت و همکاران (۲۰۰۵) برای محاسبه همسانی درونی سوالات در بین فرهنگ‌های مختلف از آلفای کرانباخ استفاده کردند و برای افزایش همسانی درونی سوالات تصمیم گرفتند از خرده مقیاس‌های محبوبیت، همنوائی، وابستگی، حس اجتماعی، امنیت و سلامتی هرکدام یک سوال را حذف کنند و از خرده مقیاس‌های لذت و معنویت نیز هر کدام دو سوال حذف کنند، تا مقدار آلفای کرانباخ هریک از خرده مقیاس‌ها و کل مقیاس را افزایش دهند و همسانی درونی هریک از خرده آزمون‌ها را برای

1 Aspirations Questionnaire
2 Grouzet & et al
3 Kasser & Ryan

اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها به ترتیب، موفقیت اقتصادی، ۰/۸۴ و ۰/۸۳؛ تصویر بدنی، ۰/۷۶ و ۰/۷۴؛ همنوائی، ۰/۶۷ و ۰/۶۲؛ محبوبیت، ۰/۷۳ و ۰/۷۱، پذیرش خود، ۰/۷۹ و ۰/۷۳؛ وابستگی،۰/۸۱ و ۰/۷۵؛ حس اجتماعی، ۰/۷۵ و ۰/۷۱؛ سلامت جسمی، ۰/۷۲ و ۰/۷۴؛ لذت،۰/۷۰ و ۰/۷۲؛ امنیت، ۰/۷۱ و ۰/۷۰؛ و معنویت، ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش کردند. برای محاسبه روایی سازه از تحلیل عاملی تائیدی استفاده کردند که اکثر شاخص‌های استخراج شده حاکی از مناسب بودن روایی سازه این مقیاس می‌باشند ( SB X2 (979, N= 1854)= 4646/93, P< 0/001, CFI= 0/87, SRMR= 0/050, RMSEA= 0/045 (90% CI: 0/044, 0/046) ). پرسشنامه مذکور پس از ترجمه و احراز روایی محتوایی و از جهت مناسبت فرهنگی، زبانی و روان‌شناختی توسط پژوهش‌گران اجرا شد. در پژوهش حاضر برای پایایی سوالات از آلفای کرانباخ استفاده شد که برای اهمیت اهداف و آرزوها در خرده هدف‌های امنیت، لذت، معنویت، سلامتی، حس اجتماعی، وابستگی، پذیرش خود، همنوائی، محبوبیت، تصویر بدنی، موفقیت مالی، و کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۰۷، ۰/۴۶، ۰/۸۸، ۰/۷۶، ۰/۶۶، ۰/۵۲، ۰/۸۲، ۰/۶۷، ۰/۷۴، ۰/۶۴، ۰/۸۰، ۰/۹۳ می‌باشد و برای شانس دستیابی به اهداف و آرزوها در خرده هدف‌های امنیت، لذت، معنویت، سلامتی، حس اجتماعی، وابستگی، پذیرش خود، همنوائی، محبوبیت، تصویر بدنی، موفقیت مالی، و کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۴۶، ۰/۶۷، ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۶۲، ۰/۸۸، ۰/۷۰، ۰/۷۰، ۰/۶۲، ۰/۸۵، ۰/۹۶ می‌باشد. بجز خرده هدف امنیت که از همسانی درونی مطلوبی برخوردار نیست و در ادامه، از تحلیل کنار گذاشته شد، بقیه خرده هدف‌ها چه در اهمیت اهداف و آرزوها و چه در شانس دستیابی به اهدف و آرزوها از همسانی درونی رضایت‌بخشی برخوردار هستند. همچنین برای روایی از روایی محتوایی و سازه (تحلیل عاملی تائیدی) استفاده شد که شاخص‌های آن‌ها در زیر آمده است ( df=815, RMSEA=0.09, NFI=0/95, NNFI=0/93، χ۲=۱۸۵۰/۹۲). شاخص‌های تحلیل عاملی تاییدی نشان دهنده برازش ساختاری عاملی مورد نظر با داده‌های گردآوری شده است، لذا ابزار از روایی و پایایی کافی برخوردار است.

*پرسشنامه شادکامی آکسفورد:* آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) پرسشنامه شادکامی آکسفورد را با هدف سنجش شادکامی تهیه کردند، و علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) آن را ترجمه و برای دانشجویان ایرانی رواسازی کردند. این پرسشنامه شامل ۲۹ جمله است. اعتبار همزمان این پرسشنامه با استفاده از قضاوت متخصصان ۰/۴۳ و اعتبار سازه آن با استفاده از عاطفه مثبت، خشنودی و عاطفه منفی، به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۲ گزارش شده است (آرگایل و همکاران، ۱۹۸۹). بیانی (۱۳۸۵) اعتبار این پرسشنامه را از

طریق همبستگی با پرسشنامه افسردگی بک، به میزان ۰/۶۵- گزارش کرده است. آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه مورد نظر را با روش بازآزمایی پس از ۷ هفته به میزان ۰/۸۷ گزارش کردند. علی پور و نور بالا (۱۳۸۷) ضمن هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه شادکامی آکسفورد میزان پایایی آن را با استفاده از آلفای کرانباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) در پژوهشی تحت عنوان پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد بر روی ۱۰۲۱ دانش آموز دختر و پسر مقطع متوسطه شهرستان زنجان، پایایی این آزمون را با روش بازآزمایی ۰/۷۸ و آلفای کرانباخ برای آزمون اول ۰/۸۳ و برای آزمون مجدد برابر ۰/۸۶ و ضریب همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه ۵ عاملی شخصیت برای نورزگرایی، برونگرایی، گشودگی نسبت به تجربه، توافق نظر و وظیفه شناسی به ترتیب ۰/۳۰-، ۰/۴۳، ۰/۲۵، ۰/۱۴ و ۰/۳۷ به دست آوردند که همه ضرایب به لحاظ آماری معنی‌دار بودند. با استفاده از تحلیل عاملی به روش مولفه‌های اصلی هفت عامل، خودپندارنده (۱، ۶ ، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۹، ۲۳، ۲۴)، رضایت از زندگی (۳، ۹، ۱۲)، آمادگی روانی ( ۱۸،۲۰، ۲۱، ۲۵)، سرذوق بودن (۱۱،۱۵)، احساس زیبایی‌شناختی (۲، ۷،۴، ۲۷،۱۶)، خودکارآمدی (۸،۱۷،۲۲،۲۶) و امیدواری ( ۲۸، ۲۹) استخراج کردند که در مجموع ۰/۳۳ درصد واریانس سوال‌ها را تبیین می‌کنند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی از آلفای کرانباخ استفاده شد و مقدار آن برای کل پرسشنامه و عامل‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۱، ۰/۳۵، ۰/۵۶، ۰/۴۴، ۰/۶۸، ۰/۶۳ و ۰/۴۸ به دست آمد.

*روش کار.* پس از ترجمه پرسشنامه اهداف و دغدغه‌های دانشجویان، پرسشنامه مزبور به همراه پرسشنامه شادکامی آکسفورد روی دانشجویان به شکل فردی اجرا شد. زمان اجرا حدود ۲۵-۳۰ دقیقه بود. پس از اجرای پرسشنامه‌ها داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS خلاصه شد.

*داده‌ها و شیوه تحلیل آن‌ها.* در این پژوهش پس از استخراج نمره هر نفر در اهمیت و نیز نمره او در شانس دستیابی به اهداف محاسبه شد و سپس شکاف این دو با تفاضل آن‌ها به دست آمد. نمره شادکامی هم با توجه به دستورالعمل سازنده آن محاسبه شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، همبستگی) و روش‌های آمار استنباطی (رگرسیون چندگانه، آزمون t و MANOVA) استفاده شد. تحلیل‌های یاد شده با استفاده از از نرم افزار spss19 استفاده شد.

## یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری، مانند میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای مورد مطالعه است. تعداد کل دانشجویان ۲۱۰ نفر می‌باشد. میانگین و انحراف معیار آن‌ها در اهمیت اهداف و آرزوها در کل پرسشنامه (۳۱۳/۵۸، ۴۴/۴۶)، و خرده هدف‌های، لذت (۲۱/۲۱، ۴/۰۷)، معنویت (۳۴/۳۶، ۱۰/۱۴)، سلامتی (۳۱/۴۹، ۵/۴۱)، حس اجتماعی (۲۲/۷۳، ۴/۵۵)، وابستگی (۳۲/۴۱، ۵/۷۱)، پذیرش خود (۵۵/۷۶، ۷/۵۴)، همنوائی (۲۵/۰۸، ۶/۰۲)، محبوبیت (۲۰/۰۸، ۵/۶۳)، تصویر بدنی (۳۰/۹۱، ۷/۷۵)، موفقیت مالی (۳۰/۶۰، ۵/۴۸ ) است و میانگین و انحراف معیار شانس دستیابی به اهداف و آرزوها در کل پرسشنامه (۲۶۷/۰۲، ۶۰/۷۸)، و خرده هدف‌های لذت (۱۷/۴۸، ۴/۹۹)، معنویت (۲۷/۸۳، ۹/۹۳)، سلامتی (۲۴/۵۳، ۶/۸۳)، حس اجتماعی (۱۷/۴۳، ۵/۴۸)، وابستگی (۲۷/۲۱، ۶/۷۵)، پذیرش خود (۴۲/۴۸، ۱۰/۸۹)، همنوائی (۲۲/۱۷، ۶/۴۷)، محبوبیت (۱۶/۲۷، ۵/۰۲)، تصویر بدنی (۲۶/۲۷، ۶/۸۲)، موفقیت مالی (۲۳/۴۲، ۶/۹۱ ) است. تعداد دانشجویان پسر ۱۱۶ نفر و تعداد دانشجویان دختر ۹۴ نفر می‌باشد. میانگین و انحراف معیار اهمیت اهداف و آرزوها برای دانشجویان پسر در کل پرسشنامه (۳۲۴/۲۱، ۴۷/۷۶)، و خرده هدف-های لذت (۲۱/۷۵، ۴/۱۵)، معنویت (۳۲/۴۲، ۱۰/۵۱)، سلامتی (۲۳/۳۶، ۶/۷۲)، حس اجتماعی (۲۲/۴۱، ۴/۷۱)، وابستگی (۳۲/۲۳، ۶/۱۷)، پذیرش خود (۵۴/۴۶، ۸/۶۰)، همنوائی (۲۳/۹۸، ۶)، محبوبیت (۱۹/۶۸، ۶/۱۰)، تصویر بدنی (۲۹/۸۲، ۸/۱۲)، موفقیت مالی (۳۰/۷۸، ۵/۳۷ ) است و همچنین میانگین و انحراف معیار شانس دستیابی به اهداف و آرزوها برای آن‌ها در کل پرسشنامه (۲۵۶/۱۶، ۶۰/۰۶)، و خرده هدف‌های لذت (۱۶/۶۰، ۴/۸۵)، معنویت (۲۶، ۹/۷۱)، سلامتی (۳۰/۷۵، ۶/۲۰)، حس اجتماعی (۱۶/۵۸، ۵/۲۶)، وابستگی (۲۶/۵۶، ۶/۹۰)، پذیرش خود (۴۰/۴۳، ۱۰/۹۵)، همنوائی (۲۱، ۶/۲۲)، محبوبیت (۱۶، ۵/۱۴)، تصویر بدنی (۲۵/۸۱، ۷/۱۵)، موفقیت مالی (۲۲/۳۳، ۶/۸۸) است اما، میانگین و انحراف معیار اهمیت اهداف و آرزوها برای دانشجویان دختر در کل پرسشنامه (۳۴۰/۶۵، ۳۸/۳۵)، و خرده هدف‌های لذت (۲۲/۱۴، ۳/۹۸)، معنویت (۳۶/۷۵، ۹/۱۵)، سلامتی (۲۶/۹۷، ۶/۷۴)، حس اجتماعی (۲۳/۳۱، ۴/۴۱)، وابستگی (۱۸/۷۴، ۵/۵۴)، پذیرش خود (۳۲/۶۳، ۵/۱۱)، همنوائی (۲۶/۴۳، ۵/۷۴)، محبوبیت (۲۰/۵۶، ۴/۹۷)، تصویر بدنی (۳۲/۲۵، ۷)، موفقیت مالی (۳۰/۳۸، ۵/۶۴) است و همچنین میانگین و انحراف معیار شانس دستیابی به اهداف و آرزوها برای آن‌ها در کل پرسشنامه (۲۸۰/۴۲، ۵۹/۲۶)، و خرده هدف‌های لذت (۵۶/۱۸، ۴/۹۷)، معنویت (۳۰/۰۸، ۹/۸۸)، سلامتی (۳۲/۴۰، ۴/۰۸)، حس اجتماعی (۱۸/۷۴، ۵/۵۴)، وابستگی (۲۸، ۶/۵۱)، پذیرش خود (۴۵، ۱۰/۳۳)، همنوائی (۲۳/۶۱، ۶/۵۰)، محبوبیت (۱۶/۵۴، ۴/۸۸)، تصویر بدنی (۲۶/۸۲، ۶/۳۷)، موفقیت مالی (۲۴/۷۶، ۶/۷۵) است. در عامل‌های مربوطه بشترین میانگین

اهمیت اهداف، مربوط به عامل پذیرش خود است که برای پسران و دختران به ترتیب برابر ۵۴/۴۶ و ۵۷/۴۴ و بیشترین میانگین شانس دستیابی به اهداف باز هم مربوط به عامل پذیرش خود می‌باشد که برای پسران و دختران به ترتیب برابر ۴۰/۴۳ و ۴۵ می‌باشد. برای بررسی رابطه بین شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها با شادکامی از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول (۱) : میانگین و انحراف معیار و همبستگی بین شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها شادکامی

| | M | SD | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱- لذت | ۴/۳۸ | ۴/۶۰ | ۱ | | | | | | | | | | |
| ۲- معنویت | ۶/۴۴ | ۸/۳۴ | ۰/۵۱* | ۱ | | | | | | | | | |
| ۳- سلامتی | ۶/۸۹ | ۶/۸۱ | ۰/۶۶* | ۰/۶۱* | ۱ | | | | | | | | |
| ۴- اجتماع | ۵/۲۳ | ۵/۳۸ | ۰/۵۷* | ۰/۵۸* | ۰/۵۷* | ۱ | | | | | | | |
| ۵- وابستگی | ۵/۱۱ | ۶/۳۷ | ۰/۶۸* | ۰/۵۸* | ۰/۶۷* | ۰/۵۶* | ۱ | | | | | | |
| ۶- پذیرش خود | ۱۳/۱۵ | ۱۰/۳۹ | ۰/۷۲* | ۰/۵۸* | ۰/۷۱* | ۰/۶۶* | ۰/۷۰* | ۱ | | | | | |
| ۷- همنوائی | ۲/۸۴ | ۵/۵۹ | ۰/۵۴* | ۰/۵۳* | ۰/۵۰* | ۰/۴۷* | ۰/۶۲* | ۰/۵۲* | ۱ | | | | |
| ۸- محبوبیت | ۳/۷۷ | ۵/۴۴ | ۰/۵۶* | ۰/۴۷* | ۰/۵۶* | ۰/۵۰* | ۰/۵۳* | ۰/۵۶* | ۰/۵۰* | ۱ | | | |
| ۹- تصویر بدنی | ۴/۶۰ | ۷/۱۹ | ۰/۶۳* | ۰/۴۲* | ۰/۶۸* | ۰/۴۲* | ۰/۶۱* | ۰/۶۵* | ۰/۵۵* | ۰/۶۳* | ۱ | | |
| ۱۰- موفقیت مالی | ۷/۱۳ | ۶/۹۳ | ۰/۶۰* | ۰/۳۴* | ۰/۶۳* | ۰/۵۰* | ۰/۵۱* | ۰/۶۷* | ۰/۴۱* | ۰/۵۷* | ۰/۵۹* | ۱ | |
| ۱۱- کل اهداف | ۶۳/۸۴ | ۵۶/۸۳ | ۰/۸۲* | ۰/۷۲* | ۰/۸۲* | ۰/۷۴* | ۰/۸۳* | ۰/۸۸* | ۰/۷۱* | ۰/۷۳* | ۰/۷۸* | ۰/۷۴* | ۱ |
| ۱۲- شادکامی | ۴۰/۵۸ | ۱۱/۴۵ | –۰/۳۶* | –۰/۱۰ | –۰/۲۵* | –۰/۱۵* | –۰/۲۴* | –۰/۳۲* | –۰/۲۰* | –۰/۱۷* | –۰/۲۹* | –۰/۳۴* | –۰/۳۱* |

*معنی‌دار در سطح ۰/۰۱

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار و همبستگی بین مولفه‌های شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها با شادکامی را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود بجز همبستگی بین شکاف اهمیت معنویت و شانس دستیابی به آن با شادکامی همهٔ همبستگی‌های ممکن بین شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها با هم رابطه مثبت و معنی‌دار و با شادکامی رابطه منفی معنی‌داری دارند.

در ادامه برای بررسی این پرسش که آیا از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها می‌توان شادکامی دانشجویان را پیش‌بینی کرد، ابتدا از رگرسیون چندگانه و سپس از رگرسیون

گام به گام استفاده شد.

جدول (۲) نتایج مربوط به تحلیل واریانس رگرسیون چندگانه شادکامی

| مدل | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معنی داری |
|---|---|---|---|---|---|
| رگرسیون | ۵۱۴۸/۵۳ | ۱۰ | ۵۱۴/۸۵ | ۴/۶۰ | ۰/۰۰۰ |
| خطا | ۲۲۱۴۸/۲۴ | ۱۹۸ | ۱۱۱/۸۶ | | |
| کل | ۲۷۲۹۶/۷۸ | ۲۰۸ | | | |

ضریب همبستگی چندگانه برابر R=۰/۴۳ است این ضریب نشان دهنده رابطه متوسطی بین شادکامی با متغیرهای مستقل می‌باشد. مقدار $R^2$ اصلاح شده برابر ۰/۱۵ می‌باشد که نشان می‌دهد ۱۵ درصد واریانس متغیر شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها در هدف‌های لذت، معنویت، سلامتی، حس اجتماعی، وابستگی، پذیرش خود، همنوائی، محبوبیت، تصویر بدنی و موفقیت مالی قابل تبیین است.

جدول (۳) : نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی شادکامی بر اساس اهداف و آرزوها

| متغیر | b | خطای استاندارد b | β | t | معنی‌داری |
|---|---|---|---|---|---|
| عدد ثابت | ۴۵/۲۶ | ۱/۲۳ | | ۳۶/۵۴ | ۰/۰۰۰ |
| شکاف بین اهمیت لذت با شانس دستیابی به آن | ۰/۷۴− | ۰/۲۶ | ۰/۲۹− | ۲/۸۲− | ۰/۰۰۵ |
| شکاف بین اهمیت معنویت با شانس دستیابی به آن | ۰/۱۳ | ۰/۱۲ | ۰/۰۹ | ۱/۰۳ | ۰/۳۰ |
| شکاف بین اهمیت سلامتی با شانس دستیابی به آن | ۰/۰۷ | ۰/۱۷ | ۰/۰۴ | ۰/۴۱ | ۰/۶۷ |
| شکاف بین اهمیت اجتماع با شانس دستیابی به آن | ۰/۲۴ | ۰/۱۹ | ۰/۱۱ | ۱/۲۳ | ۰/۲۲ |
| شکاف بین اهمیت وابستگی با شانس دستیابی به آن | ۰/۰۷ | ۰/۱۹ | ۰/۰۴ | ۰/۳۹ | ۰/۶۹ |
| شکاف بین اهمیت پذیرش خود با شانس دستیابی به آن | ۰/۱۶− | ۰/۱۳ | ۰/۱۵− | ۱/۲۰− | ۰/۲۳ |
| شکاف بین اهمیت همنوائی با شانس دستیابی به آن | ۰/۰۹− | ۰/۱۸ | ۰/۰۵− | ۰/۵۳− | ۰/۵۹ |
| شکاف بین اهمیت محبوبیت با شانس دستیابی به آن | ۰/۲۵ | ۰/۱۹ | ۰/۱۱ | ۱/۲۸ | ۰/۲۰ |
| شکاف بین اهمیت تصویر بدنی با شانس دستیابی به آن | ۰/۱۴− | ۰/۱۶ | ۰/۰۹− | ۰/۹۲− | ۰/۳۵ |
| شکاف بین اهمیت موفقیت مالی با شانس دستیابی به آن | ۰/۳۱− | ۰/۱۶ | ۰/۱۹− | ۱/۹۵− | ۰/۰۵۲ |

همچنین با توجه به اینکه در جدول تحلیل واریانس رگرسیون مقدار F معنی‌دار است $F_{(10,198)}= 4/60$, ($p= 0/001$) لذا می‌توان گفت شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها در خرده هدف‌های مذکور قابل پیش‌بینی است. با توجه به وزن‌های بتا لذت نقش مهم‌تری را در میزان نمره شادکامی دارد.

زمانیکه تعداد متغیرهای مستقل زیاد باشد برای پیدا کردن معادله رگرسیون بهتر است از رگرسیون گام به گام ، که متداول‌ترین روش می‌باشد، استفاده شود. در این روش متغیرها بر اساس نظم تعیین شده‌ای که پژوهش‌گر تعیین می‌کند، یکی پس از دیگری وارد معادله رگرسیون می‌شوند. بدین ترتیب که ابتدا مهم‌ترین عامل رگرسیون که باعث افزایش هرچه سریعتر $R^2$ می‌شود وارد معادله رگرسیون می‌گردد به همین ترتیب متغیرهای بعدی تعیین می‌گردد (منصور فر، ۱۳۸۸).

جدول (۴) : نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش بینی شادکامی بر اساس اهداف و آرزوها

| گام | متغیر | مدل | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معنی داری |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | شکاف بین اهمیت لذت با شانس دستیابی به آن | رگرسیون | ۳۶۷۸/۹۰ | ۱ | ۳۶۷۸/۹۰ | | ۰/۰۰۰ |
| | | خطا | ۲۳۶۱۷/۸۸ | ۲۰۷ | ۱۱۴/۰۹ | ۳۲/۲۴ | |
| | | کل | ۲۷۲۹۶/۷۸ | ۲۰۸ | | | |
| ۲ | شکاف بین اهمیت لذت با شانس دستیابی به آن + شکاف بین اهمیت موفقیت مالی با شانس دستیابی به آن | رگرسیون | ۴۲۷۳/۲۵ | ۲ | ۲۱۳۶/۶۲ | ۱۹/۱۱ | ۰/۰۰۰ |
| | | خطا | ۲۳۰۲۳/۵۳ | ۲۰۶ | ۱۱۱/۷۶ | | |
| | | کل | ۲۷۲۹۶/۷۸ | ۲۰۸ | | | |

ضریب همبستگی چندگانه برابر R=۰/۴۰ است این ضریب نشان دهنده رابطه متوسطی بین شادکامی با متغیرهای مستقل می‌باشد. مقدار $R^2$ اصلاح شده برابر ۰/۱۵ می‌باشد که نشان می‌دهد ۱۵ درصد واریانس متغیر شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها در هدف‌های لذت و موفقیت مالی قابل تبیین است. همچنین با توجه به اینکه در جدول تحلیل واریانس رگرسیون مقدار F در این دو گام معنی‌دار است، می‌توان گفت شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها در خرده هدف‌های لذت و موفقیت مالی قابل پیش‌بینی است. با توجه به وزن‌های بتا، لذت نقش مهم‌تری را در میزان نمره شادکامی دارد.

جدول (۵) : ضرایب خام و استاندارد جهت پیش بنی معادله شادکامی دانشجویان

| متغیر | ضرایب غیر استاندارد B | ضرایب غیر استاندارد خطای استاندارد | ضرایب استاندارد بتا | t | معنی‌داری |
|---|---|---|---|---|---|
| عدد ثابت | ۴۵/۵۴ | ۱/۰۹ | | ۴۱/۶۷ | ۰/۰۰۰ |
| شکاف بین اهمیت لذت با شانس دستیابی به آن | -۰/۶۳ | ۰/۲۰ | -۰/۲۵ | -۳/۱۵ | ۰/۰۰۲ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| شکاف بین اهمیت موفقیت مالی با شانس دستیابی به آن | -۰/۳۰ | ۰/۱۳ | -۰/۱۹ | -۲/۳۰ | ۰/۰۲۲ |

در جدول (۵) مشاهده می‌شود متغیرها دارای ضرایب معنی‌داری برای پیش‌بینی شادکامی دانشجویان هستند بر اساس مندرجات جدول بالا معادله پیش‌بینی شادکامی برحسب نمرات استاندارد بدین صورت ارائه می‌شود:

**شادکامی = ۴۵/۵۴+ (-۰/۲۵) شکاف اهداف لذت + (-۰/۱۹) شکاف دغدغه‌های مالی**

برای پاسخ به این پرسش که آیا بین میانگین شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد، آزمون MANOVA انجام شد. در این پژوهش آزمون پیللای تریس برابر ۰/۱۷ معنی‌دار است $F_{(11, 198)} = 3/83$ , p= 0/000 که نشان می‌دهد می‌توان فرضیه مشابه بودن میانگین‌های جامعه بر اساس متغیرهای وابسته برای دانشجویان دختر و پسر را رد کرد. مجذور اتا چند متغیره برابر ۰/۱۷ است. به این معنیکه ۱۷ درصد از تغیرات چند متغیره متغیرهای وابسته مربوط به عامل جنسیت می‌باشد. نتایج آزمون (MANOVA) در جدول (۶) نشان داد بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های لذت $F_{(1,208)} = 5/19$ , p= 0/01 و موفقیت مالی $F_{(1,208)} = 8/95$ , p= 0/003 تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یعنی می‌توان نتیجه گرفت که شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های لذت و موفقیت مالی برای دانشجویان پسر بیشتر از دختر است اما در بقیه خرده هدف‌ها تفاوت معنی‌دار نیست.

جدول (۶) : نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری اثر جنسیت بر شکاف دغدغه‌های دانشجویان

| منبع | متغیرهای وابسته | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معنی‌داری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| جنسیت | شکاف بین اهمیت لذت با شانس دستیابی به آن | ۱۲۶/۵۹ | ۱ | ۱۲۶/۵۹ | ۵/۱۹ | ۰/۰۱ |
| | شکاف بین اهمیت معنویت با شانس دستیابی به آن | ۳/۴۱ | ۱ | ۳/۴۱ | ۰/۰۴ | ۰/۸۲ |
| | شکاف بین اهمیت سلامتی با شانس دستیابی به آن | ۴۸/۹۵ | ۱ | ۴۸/۹۵ | ۱/۰۴ | ۰/۳۰ |
| | شکاف بین اهمیت اجتماع با شانس دستیابی به آن | ۷۰/۸۳ | ۱ | ۷۰/۸۳ | ۲/۳۸ | ۰/۱۲ |
| | شکاف بین اهمیت وابستگی با شانس دستیابی به آن | ۵۵/۷۴ | ۱ | ۵۵/۷۴ | ۱/۳۲ | ۰/۲۵ |
| | شکاف بین اهمیت پذیرش خود با شانس دستیابی به آن | ۱۴۵/۶۴ | ۱ | ۱۴۵/۶۴ | ۱/۳۲ | ۰/۲۵ |
| | شکاف بین اهمیت همنوائی با شانس دستیابی به آن | ۱/۲۴ | ۱ | ۱/۲۴ | ۰/۰۳ | ۰/۸۴ |
| | شکاف بین اهمیت محبوبیت با شانس دستیابی به آن | ۷/۹۷ | ۱ | ۷/۹۷ | ۰/۲۶ | ۰/۶۰ |
| | شکاف بین اهمیت تصویر بدنی با شانس دستیابی به آن | ۱۰۴/۲۴ | ۱ | ۱۰۴/۲۴ | ۲/۰۲ | ۰/۱۵ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| شکاف بین اهمیت موفقیت مالی با شانس دستیابی به آن | ۴۱۶/۲۲ | ۱ | ۴۱۶/۲۲ | ۸/۹۵ | ۰/۰۰۳ |

برای مقایسه میانگین شادکامی دانشجویان دختر و پسر از آزمون t استفاده شد، در ابتدا آزمون لوین نشان داد که واریانس دوگروه با هم برابر هستند (F= 0/01, p= 0/89) و در ادامه نتایج نشان داد که دانشجویان دختر و پسر از لحاظ شادکامی با هم تفاوت معنی‌داری ندارند (t= -0/46 , p=0/64).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف عمده این پژوهش بررسی نقش شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی و مقایسه شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های اهداف و آرزوها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد بود. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بجز همبستگی بین شکاف اهمیت معنویت با شانس دستیابی به آن با شادکامی تمامی همبستگی‌های ممکن بین شکاف اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها با شادکامی منفی و معنی‌دار هستند. با مرور پیشینه مربوط به ارتباط شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها با شادکامی آشکار شد که پژوهشی که به طور اختصاصی به این ارتباط اشاره داشته باشد، به انجام نرسیده است.. اما یافته پژوهش حاضر تا حدودی با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر وجود ارتباط مثبت بین مذهب و شادکامی (عقیلی و کومار، ۲۰۰۸؛ موکرجی و بران، ۲۰۰۵؛ للکس، ۲۰۰۶؛ صحرائیان، غلامی و امیدوار، ۱۳۸۹؛ کاظمیان مقدم و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۸؛ قادری، ۱۳۸۹؛ روحانی و معنوی پور، ۱۳۸۷؛ علی محمدی و جان بزرگی، ۱۳۸۵) عوامل اقتصادی و شادکامی (مورفی و اتاناسو، ۱۹۹۹؛ اسوالد، ۱۹۹۷) سلامت جسمانی و شادکامی (وینهون، ۱۹۹۴، به نقل از طاهرنشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۸؛ آرگایل، ۲۰۰۱؛ پیرو، ۲۰۰۶) هماهنگی داشته است. معنویت، سلامت جسمانی و موفقیت اقتصادی از خرده هدف‌های این پژوهش بودند که ارتباط منفی بین شکاف اهمیت این اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها با شادکامی وجود داشت. بدین ترتیب می‌توان بیان نمود که هرچه شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها بیشتر باشد شادکامی کاهش می‌آید. برای تبیین این یافته اشاره به اظهارات فریدمن (۱۹۸۷) و شلدن و الیوت (۱۹۹۹) می‌تواند کلیدی و راهگشا باشد. فریدمن بر این اعتقاد است که اگر افراد احساس کنند زندگیشان معنی‌دار و جهت‌دار است و از ارزش‌هایی که به زندگیشان جهت می‌بخشد اطمینان داشته باشند، شادتر خواهند بود. همچنین شلدن و الیوت (۱۹۹۹) اعتقاد دارند که

اگر اشخاص «اهداف هماهنگ با خود» را انتخاب کنند یعنی هدف‌هایی را برگزینند که متناسب با شرایط، توانایی‌ها و موقعیت‌هایشان باشد، به تلاش بیشتر، نیل به اهداف و افزایش خوشبختی و شادکامی می‌انجامد. از آنجایکه در این پژوهش دانشجویان اهمیت زیادی را برای اهداف و آرزوهای خود نسبت به شانس دستیابی به این اهداف قایل شده‌اند، با توجه به اظهارات صاحب‌نظران طبیعی می‌نماید که این شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی دانشجویان اثر منفی بگذارد. به طور کلی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که همبستگی چندگانه متوسطی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک وجود داشت. در پیشینه پژوهش، پژوهشی که همبستگی چندگانهٔ این متغیرها را مورد بررسی قرار داده باشد ملاحظه نشد. اما به هر صورت این یافته را چنین می‌توان تبیین نمود که شادکامی متغیری است که با عوامل مختلفی همبسته شده است. ترکیب چند متغیر پیش‌بین مورد استفاده در این پژوهش توانست ضریب همستگی متوسطی را با شادکامی نشان دهد (۰/۴۳) و این ضریب، از ضرایب همبستگی به دست آمده در رابطهٔ هر یک از متغیرها به صورت مجزا بیشتر بوده است. بدیهی است هرچه اهداف انتخابی فرد زیاد باشد و در رسیدن به این اهداف امکانات لازم را داشته باشد از لحاظ شادکامی در سطح بالایی قرار می‌گیرد و نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ۱۵ درصد واریانس متغیر شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها در هدف‌های لذت، معنویت، سلامتی، حس اجتماعی، وابستگی، پذیرش خود، همنوائی، محبوبیت، تصویر بدنی و موفقیت مالی قابل تبیین است و در ادامه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که ۱۵ درصد واریانس متغیر شادکامی از طریق شکاف بین اهمیت اهداف و شانس دستیابی به آن‌ها در هدف‌های، لذت و موفقیت مالی قابل تبیین است که با توجه به وزن‌های بتا لذت مهم‌ترین نقش را در میزان نمره شادکامی دارد ( ۰/۲۵−). این یافته از این جهت مهم است که در پژوهش‌های پیشین کمتر به آن پرداخته شده است. نتیجهٔ به دست آمده ضمن اشاره به سهم نسبی کسب لذت و موفقیت مالی به عنوان هدف‌های با اهمیت در پیش‌بینی شادکامی تا حدودی با نتیجه پژوهش مورفی و اتاناسو، ۱۹۹۹؛ اسوالد، ۱۹۹۷ هماهنگی داشت. نتایج آزمون (MANOVA) نشان داد بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های لذت و موفقیت مالی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. هر چند که اهمیت این دو هدف بر ای دانشجویان دختر و پسر تا حدودی نزدیک به هم است ولی دانشجویان دختر شانس دستیابی خود را برای رسیدن به این دو هدف خیلی بیشتر از دانشجویان پسر می‌دانند و به همین دلیل، شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها در خرده هدف‌های لذت و موفقیت مالی برای دانشجویان پسر

بیشتر از دختر است. وضعی که از لحاظ بیکاری بر قشر تحصیل کرده جامعه (خصوصا پسران) حاکم است باعث شده است که پسران شکاف بیشتری را در اهمیت این اهداف برای خود و شانسی که برای رسیدن به آن‌ها دارند در خود احساس کنند. و در آخر نتایج آزمون t نشان داد که بین میانگین شادکامی دانشجویان دختر و پسر به لحاظ آماری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این یافته با یافته‌های پژوهش عناصری (۱۳۸۶) هماهنگ اما با یافته‌های پژوهش گودرزی و حمایت طلب (۱۳۸۴) ناهماهنگ می‌باشد. تفاوت‌های جنسیتی امروزه بسیار کم رنگ شده است که این دیدگاه می‌تواند باعث برابری دو جنس از لحاظ بسیاری از متغیرها خصوصا متغیرهای روان‌شناختی شود. هرچند پژوهش قابل قیاسی در ارتباط با نقش شکاف بین اهمیت و آرزوها، و شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی وجود ندارد؛ اما در موضوعاتی مثل ارتباط بین سلامت روان و شادکامی، ارتباط بین نگرش مذهبی و شادکامی، رابطه عوامل و وجوه پنج عاملی شخصیت با شادکامی و سلامت روانی و جسمانی، پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است. در این پژوهش گرچه پژوهش‌های صددرصد مرتبطی با موضوع وجود ندارد، اما می‌توان گفت شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آن‌ها با فرایندهای مشابه، سلامت روان، جهت‌گیری مذهبی، شخصیت، سلامت جسمانی و وضعیت اقتصادی ارتباط دارد.

با توجه به نقش شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی، انجام چنین پژوهشهایی در مورد اقشار دیگر جامعه همچون مدارس و موقعیت‌های شغلی نیز می‌تواند صورت گیرد تا امکان تعمیم آن در بافت وسیع‌تری، فراهم آید. از آنجایی که در این پژوهش شکاف بین اهمیت لذت و موفقیت مالی با شانس دستیابی به آن‌ها بیشترین سهم را در پیش‌بینی نمره شادکامی داشتند، بنابراین پیشنهاد می‌شود مسئولین تا جایی که امکان دارد این شکاف را با فراهم کردن شغل مناسب با توجه به رشته تحصیلی و نوع دانشگاه، فراهم کردن امکانات تفریحی، ورزشی، رفاهی، کمک هزینه‌های بیشتر برای ازدواج و عدم سخت‌گیری پر کنند تا جوانان ما از لحاظ شادکامی در سطح بالاتری قرار گیرند؛ زیرا شادمانی و نشاط از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر هستند و تاثیرات عمده‌ای بر زندگی دارند. نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه به ویژه پژوهش‌های علی می‌تواند مورد استفاده دست‌اندرکاران آموزش عالی و آموزش و پرورش قرار گیرد تا برای افزایش شادکامی تلاش نمایند.

با توجه به حجم و نوع نمونه، لازم است تعمیم‌پذیری یافته‌هابه سایر دانشجویان و اقشار و حتی دانشجویان دانشگاه فردوسی با احتیاط صورت گیرد. استفاده تنها از یک روش تحقیق کمی نیز از محدودیت‌های دیگر پژوهش است. اگر تغییر در هدف‌های پژوهش این امکان را فراهم می‌ساخت که از

روش‌های کیفی نظیر مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساخت‌یافته استفاده شود، نتایج کامل‌تری در شناسایی نقش شکاف بین اهمیت اهداف و آرزوها با شانس دستیابی به آن‌ها در شادکامی به دست می‌آمد.

## کتابنامه

آرگایل، مایکل (۲۰۰۱). روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهرکی انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ، فاطمه بهرامی (۱۳۸۳). اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان،

احتشام زاده، پروین؛ احدی، حسن؛ میرصلاح الدین، عنایتی؛ مظاهری، محمد مهدی؛ حیدری، علی رضا (۱۳۸۷). رابطه برونگرایی، روان نژندگرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله ی اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاههای اهواز در سال ۱۳۸۷. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۳۸، ۶۳-۹۲.

بیانی، علی اصغر (۱۳۸۵). بررسی پایایی و روایی مقیاس افسردگی- شادکامی مک گریل و جوزف. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۲۹، ۴۰-۳۱.

خوش کنش، ابولقاسم؛ کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۶). رابطه شادکامی وسلامت روانی دانشجویان. اندیشه ورفتار، ۲ (۷)، ۴۱-۵۲.

رابرت کونبر و آنجلو کینیکی، مدیریت رفتار سازمانی: ترجمه علی اکبر فرهنگی (۱۳۸۴). نشر پویا.

روحانی، عباس؛ معنوی پور، داوود (۱۳۸۷). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۳۵-۳۶، ۱۸۹-۲۰۶.

صحرائیان، علی؛ غلامی، عبدالله؛ و امیدوار، بنفشه (۱۳۸۹). رابطه نگرش مذهبی و شادکامی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز. افق دانش؛ فصلنامه ی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، ۱۷ (۱)، ۶۹-۷۴.

طاهرنشاط دوست، حمید؛ کلانتری، مهرداد؛ مهرابی، حسینعلی؛ پالاهنگ، حسن؛ نوری، نرگس السادات؛ سلطانی، ایرج (۱۳۸۸). تعیین عوامل موثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه. جامعه شناسی کاربردی، سال بیستم، ۳۳ (۱)، ۱۱۸-۱۰۵.

عابدی، محمدرضا؛ میرشاه جعفری، سید ابراهیم؛ لیاقتدار، محمدجعفر (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاههای اصفهان. مجله روانپزشکی و روانشناسی، ۴۵، ص ۹۵-۱۰۰.

علی محمدی، کاظم؛ جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۵). بررسی رابطه شادکامی با جهت گیری مذهبی و شادکامی روانشناختی و افسردگی در دانش پژوهان موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۶. فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین، ۱ (۲)، ۱۳۱-۱۴۶.

عناصری، مهریار (۱۳۸۶). رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر وپسر. اندیشه و رفتار، دوره ۲ (۶)، ۸۴-۷۵

قادری، داوود (۱۳۸۹). رابطه جهت‌گیری مذهبی و شادکامی سالمندان. مجله سالمندی ایران، ۵ (۱۸)، ۶۴-۷۱.

کاظمیان مقدم، کبری؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۸). بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. روانشناسی و دین، ۲ (۴)، ۱۵۷-۱۷۴.

کرمی نوری، رضا؛ مکری، آذرخش (۱۳۸۱). مطالعهٔ عوامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۲ (۱)، ۳-۴۱.

کشاورز، امیر؛ وفاییان، محبوبه (۱۳۸۶). بررسی عوامل تاثیرگذار بر شادکامی. روانشانسی کاربردی، ۲ (۵)، ۵۱-۶۲.

گودرزی، محمود؛ حمایت طلب، رسول (۱۳۸۴). مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران. ۲۵ ، ۴۳-۵۲.

معین، محمد (۱۳۷۱). فرهنگ فارسی. تهران: امیر کبیر.

مغانلو، مهناز؛ آگیلار- وفایی، مریم (۱۳۸۸). رابطه عوامل و وجوه پنج عاملی شخصیت با شادکامی و سلامت روانی وجسمانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۵(۳)، ۲۹۰-۲۹۹.

منصورفر، کریم (۱۳۸۸). روش های پیشرفته آماری همراه با برنامه‌های کامپیوتری، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

هادی نژاد، حسن؛ زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. پژوهش‌های روانشناختی، ۱۲ (۱-۲)، ۶۲-۷۷.

Adler, M.G. , & Fagley,N. S. (2005). Appreciation: Individual differences infinding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. Journal of personality, 73, 412-425.

Aghili M, Kumar GV.(2008). Relationship between religious attitudes and happiness among professional employees. Journal of Indian Academy of applied psychology; 34(Special issue), 66-69.

Argyl, M. Martin, M. Grossland, J. (1989). Happiness as a function of personality in: JP Forgas and JM Innes (eds). Recent advances in social psychology: An international perspective (pp.189-203). North Holland: Elsevier Science Publisher.

Baumeister, R., & Leary,M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. Psychological bulletin, 117, 497- 529.

Bollini & etal. (2004). The influence of perceived center and locus of control on the cortisol and subjective responses to stress. Biological psychology, 67(3), 24-260.

Chamorro-Premuzic, T. , Bennett, B. & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 42, 1633–1639.

Cheng, H. , & Furnham. (2007). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. Personality and Individual Differences 34, 921–942.

Compton, w.c. (2000). Meaning fullness as a mediator of subjective well-being. journal of personality and social psychology, 87(1), 156- 160.

Cox W. M. & Klinger, Eric, (2011). Handbook of motivational counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems, Second Edition. John Wiley & Sons.

Cox, W. M. & Klinger, E. (2002). Motivational structure: Relationships with substance use and processes of change. Addictive Behaviors, 27(6), 92-94.

Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. et al. (2006). [Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBS)].Psicothema, 18, 572-577.

Elliot, Andrew, J. , Chirkov, V.I. , Kim ,Y. , & Sheldon, K. M. (2001). A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. Psychological Science, 12, 505- 510.

Elliot, Andrew,j., &Church,M.A.(2002).client articulated avoidance goals in the therapy context. Journal of counseling psychology, 49, 243-254.

Feldman, D. B.; Snyder C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning, Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 401-421.

Freedman, J. (1978). Happy people: What happiness is, who has it, and why. New York: Harcourt. Brace Jovanovish.

Gibson, J.L. , Ivancevich, J. m. & Donnelly, J.H. (2004). Organizations: Behavior, Structure, processes. (10 th ed). NewYork: MCGrow- Hill/ Irwin.

Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(5), 800.

Halisch, F., & Geppert, U. (1998). Motives, personal goal and life satisfaction in old age. Munech, Germany: Maxplanck Institute for psychological Research.

Hills, P. , & Argyle, M. (2001). Emotional Stability as a major dimension of happiness. Personality and Individual Differences, 31, 1327- 1364

Kaplan, G. A., Shema, S. J., and Leite, C. M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. Ann. Epidemiol., 18, 531-537.

Kaplan, M. , Maddux. J.E. (2002). Goals and Marital Satisfaction: Perceived Support for Personal and Collective Efficacy for Collective Goal. Journal of Social and Clinical Psychology, 21(2) , 157- 164.

Kasser, T. (1996). Aspirations and well-being in a prison setting. *Journal of Applied Social Psychology, 26,* 1367–1377.

Kasser, T. , & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 410–422.

Kasser, T. , & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Coals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.

Keletner, D. , & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughetr and dissociation: distinct correlate s of laughetr and smiling during bereaverment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687-702.

King A. et. al.( 2006) . Positive Affect and the Experience of Meaning in Life, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 90, No. 1,. 179- 196.

Lelkes, O. (2006). Tasting freedom: Happiness, religion and economic transition. Journal of Economic Behavior & Organization, 59, 173–194.

Lykken, D. , & tellegen, A. ( 1996). Happiness is a stochastic phenomenon. Psychological science, 7, 186-189.

Lyubomersky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: the Architectuer of Sustainable Change. Review of General Psychology, 2, 111-131.

Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. Psychol. Bull., 131, 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology., 9, 111-131.

Mookerjee, R. , & Beron, K. (2005). Gender, religion and happiness. The Journal of Socio-Economics, 34, 674–685.

Murphy, G.C. , & Athanasoud, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 72, 83-99.

Myers, D. G. (2000). The funds، friends، and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*, 56-67.

Oswald, A. J. (1997). Happiness and Economic performance. *Economic journal, 107*، 1815-1831.

Peir´o, P. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. The Journal of Socio- Economics, 35, 348–365.

Pernegar, T.V. ( 2004 ). *Health and happiness in young swiss adults, Qulity of care until.* Geneva university Hospital, Geneva, Switzerland.

Seijts, H. , Lattam, G. P. ,Tasa, A. , & Lattam, B. W. (2004). Goal setting and goal orientation: An integration of two different yet related literatures. Academy of management Journal, 47, 227- 249.

Sheldon, K. M. & Houser – Marko. ( 2001). Self concordance goleattainment and the pursuit of happiness: can there be an uward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology, 80, 152- 162.*

Sheldon, K. M. (2004). Self-concordance and subjective Well-being in four cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 35(2) , 209- 223.

Sheldon, K., M., & Elliot, A. J. (1999). Goal – striving, need satisfaction and longitudinal well – being: the self – concordance model. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 481-497.

Skevington, S. M., MacArthur, P. R., & Somerset, M. (1997). Developing items for the whole: An investigation of contemporary beliefs about quality of life related to heath in Britain. *British Journal of Health Psychology*, *2*, 55-72.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind”, Psychological Inquiry, 13, 249-275.